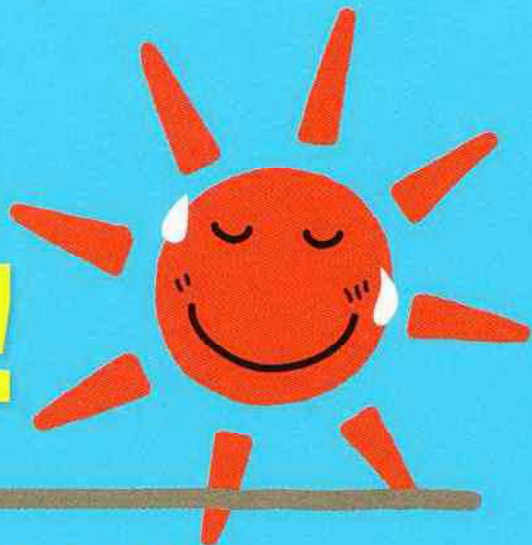


# 熱中症を 防ぎましょう!



・めまい  
(立ちくらみ)

・頭痛  
・失神

・筋肉痛  
・筋肉の硬直  
(けいれん・こむら返り)

◀ こんな症状は  
熱中症かもしれません。

こうした症状のいずれかが出たら、  
早急に病院へ連れて行ってください!

- 対応が早ければ、その日のうちに回復し帰宅できます。
- 手遅れになると、死亡につながることもあります。

## 予防についてのあなたの知識に 誤りはありませんか?

**Q** 熱中症は水分が不足することで発生するのだから、水分を十分に取っている自分が熱中症にかかるはずはない。

**A** 残念ながら誤っています。過去に熱中症にかかった人の多くが、このような誤った知識を基に水分のみは十分に取っていました。水分を十分に取ることは必要ですが、水分を十分に取っても塩分が不足すると熱中症を発症します。  
**塩分を十分に補給してください。**

**Q** 自分はビールやコーヒーを普段からたくさん飲んでいるので、水分の補給は十分のはずである。

**A** 残念ながら誤っています。ビールやコーヒーには利尿作用があり、摂取した以上の水分が体から排出されてしまいます。

**Q** 自分はよくスポーツ飲料を飲むので、水分の補給だけでなく塩分の補給についても十分のはずである。

**A** 残念ながら誤っています。スポーツ飲料には塩分補給に役立つものと代謝系には役立つが、塩分補給についてはまったく効果の無いものがあります。中に塩分(ナトリウム等の電解質)が含まれているか、またその濃度はどうかを確認したうえで利用してください。スポーツ飲料の表示ならナトリウム40~80mg/100mlを目安にしてください。



**Q** 自分は血圧が高いので、熱中症予防のためとしても塩分を摂取することは体によくないと思う。

**A** 残念ながら誤っています。高血圧症に悪いからと低塩分食品のみを取る生活スタイルは夏季にはむしろ健康にとってよくないことです。必要な塩分を補給し、熱中症を防ぐようにしましょう。体に摂取されやすい塩分濃度(0.2%程度)というのは、1ℓの水に小さじ半分程度の食塩を入れたもので、このような濃度に設定してあるスポーツ飲料を利用するほか、自分で調合したものを利用するのもよいでしょう。

**Q** 作業員の一人が「めまいがしたが、少し休んでいれば治ると思う。」と言ったので、その人を休憩室で休ませることとし、他の人は作業を続けた。

**A** 残念ながら誤っています。熱中症にかかったら治療しない限りいくら休んでも治りません。むしろ悪化しますので、一人にせず付き添ってすぐに病院に連れて行ってください。  
※三交代勤務の夜勤者のように周囲に同僚がいないおそれのある現場では、連絡手段の確保(トランシーバーの利用等)も考えておく必要があります。

## 管理者と作業員双方に対し、 熱中症についての 十分な教育を行うことが必要です。

▶ 睡眠不足や二日酔いがあると熱中症になりやすい為、  
日常の健康管理にも気をつけて!

▶ その日の状況に応じ休憩時間の確保や作業時間の短縮等を行う場合は、  
指示を明確に!

▶ WBGT値(暑さ指数)に基づく管理方法が難しい  
場合には、携帯型熱中症計(日本気象協会監修など)の利用を  
お勧めします。  
(価格は千円~二千元程度)

▶ 室内作業の場合には、窓を開けるだけでも効果があります。



携帯型熱中症計

